



Anhang 2

B-Jugend

Die JSG fördert Handballtalent und Engagement

Grundidee der Altersstufe

In der Altersstufe der ca. 15 - 16-jährigen werden die handballerischen Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler weiterentwickelt. Gleichzeitig werden mentale Themen wie Einstellung und Siegeswillen, aber auch Teamgeist und Fairness zunehmend wichtiger. Dabei nehmen insbesondere die weitere körperliche Entwicklung und die Athletik einen wesentlichen Stellenwert ein. Handballerisch werden die in den vorherigen Altersstufen erlernten individuellen Fähigkeiten in gruppentaktische Elemente und ein zielgerichtetes Positionswechselspiel weiterentwickelt. Zudem wird besonderer Wert auf Verletzungsvorbeugung gelegt.

Leistungsgedanke

In der B-Jugend wird leistungsorientiert trainiert und gespielt. Einsatzzeiten erfolgen nach leistungs- aber auch nach sozialen Aspekten. Insbesondere Engagement, Teamfähigkeit und Fairness sind wesentliche Werte, die langfristigen Erfolg positiv beeinflussen.

Unser Ziel in der B-Jugend

In der B-Jugend werden die Spielerinnen und Spieler für Engagement belohnt. Am Ende des Jahres haben alle Spielerinnen und Spieler verstanden, dass langfristig erfolgreicher Mannschaftssport insbesondere vom eigenen Willen und der eigenen Zuverlässigkeit abhängt. Für unsere B-Jugendlichen ist der Handball ein selbstverständlicher Bestandteil der Freizeitgestaltung und hat seinen entsprechenden Stellenwert mindestens gleichberechtigt zu anderen Freizeitthemen. Sportlich sind die Spielerinnen und Spieler in der Lage, Positionswechsel in der Tiefe und in der Breite zielgerichtet und mit maximaler Dynamik zu spielen. Die Grundkonzepte sowohl von offensiven als auch defensiven Abwehrvarianten sind bekannt. Es gibt eine einfache Struktur im Tempospiel

Umfang und Inhalte

Die drei aus der C-Jugend bekannten Einheiten (2 x Halle, 1 x Athletik) werden je nach eigenem Einsatz der Spielerinnen und Spieler um eine (max. zwei) weitere individuelle Fitness-Einheit mit einem individuellen Übungs- und Belastungsinhalt erweitert. Dabei wird der Fokus auf erweiterte Kooperationshandlungen in hohen Geschwindigkeiten gelegt.

Technik/Taktik

In Grundtechniken, Täuschungen und Wurf-/Sprungvarianten wird die Dynamik/Geschwindigkeit erhöht. Die aus der C-Jugend erlernten Grundbewegungen (Stoßen/Rückstoßen etc.) werden zu gruppentaktischen Elementen (einfache Kreuzbewegungen, Sperren) erweitert. Im Abwehrverhalten werden Kooperationshandlungen in der defensiven 3:2:1 weiter verfeinert.

JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 2

Zusätzliches/Besonderheiten dieser Altersstufe

Gerade in dieser Altersstufe steht der (Mannschafts-)Sport in großem Wettbewerb mit anderen Freizeitaktivitäten. Feiern mit Freunden, die (erste) Partnerschaft, Playstation, soziale Medien und die ersten Alkoholerfahrungen stehen in Konkurrenz zu einem leistungsorientierten Sporttreiben. Dementsprechend gilt es, diese Reize möglichst gut abzudecken und ein starkes Team zu bilden, welches genau diese in der Altersstufe selbstverständlichen Entwicklungen gemeinsam erlebt.



Anhang 2

Rahmenbedingungen

Sportlich/Organisatorisch

- Regelspielform 6+1 auf normalem Spielfeld mit normalen Toren, Spielzeit 2 x 25 Minuten
- Keine taktischen Vorgaben mehr – empfohlen werden weiterhin offensivere Abwehrformationen
- Spezialistenwechsel weiterhin nicht erlaubt
- Wettkämpfe bis zur Deutschen Meisterschaft – leistungsorientierte Ligen auf Verbandsebene
- Eine Bundesliga in der B-Jugend ist in Planung

Kognitive Entwicklung

- Komplexe Situationen werden erkannt und können bewertet werden
- Die kognitiven Fähigkeiten der Spielerinnen und Spieler beginnen in dieser Altersstufe, sich deutlich zu differenzieren
- Entscheidungen werden zumeist mit dem Fokus auf den eigenen Vorteil getroffen
- Das erste gebildete Werteverständnis wird auf die Probe gestellt – positiv erlebte Verhaltensweisen festigen sich nachhaltig
- Kritik kann bewertet und verstanden werden
- Die (langfristige) Tragweite von Entscheidungen wird verstanden, kann jedoch noch nicht immer im Vorfeld erkannt werden

Motorische/Körperliche Entwicklung

- Weiterhin deutliches Wachstum, insbesondere im Muskelbereich
- Weitere Entwicklung sichtbarer Geschlechtsmerkmale wie Haar-/Bartwuchs, Stimmbruch etc.
- Durch Zunahme von Muskelmasse reduziert sich die Beweglichkeit des Bewegungsapparates, dadurch höhere Verletzungsgefahr insbesondere im Bänderbereich

Soziale Entwicklung

- Abtrennung von den Eltern – Freizeitaktivitäten werden eigenständig geplant
- Zunehmende Bedeutung von Ansehen und Rang – die Meinung anderer bekommt insbesondere hinsichtlich des präferierten Geschlechts eine hohe Bedeutung
- Erste Entscheidungen für die Zukunft (Gymnasium, Ausbildung, Führerschein etc.) stehen an
- Soziale Kontakte spielen eine extrem wichtige Rolle in der Selbstfindung und in der eigenen Eingliederung in die jeweilige Gesellschaft/Milieus

JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 2

Schulische Schwerpunkte im Sportunterricht

- 35 Minuten aerobe Ausdauer
- Funktionelles Muskeltraining, auch unter Einbindung von Zusatzgewichten/Geräten
- Sprints bis 100 m
- Turnerische Elemente auch im Gruppenkontext (Hebeübungen, Pyramiden) und Bewegung
- Mannschaftssportarten mit hohem Fokus auf Fairness und Gerechtigkeit



Anhang 2

(Interne) Handlungsmaximen und Umsetzung

<p>Wir bieten Perspektive</p> <p>Engagierte Spielerinnen und Spieler erhalten bei uns die Möglichkeit, sich bestmöglich weiterzuentwickeln – sei es über kostenloses Fitnesstraining oder altersübergreifendes Training.</p>	<p>Wir sind Freizeitaktivität Nr. 1</p> <p>Wir vermitteln, dass Erfolg Spaß macht und bieten mit attraktiven Möglichkeiten (Fitness, außersportliche Angebote) einen hohen zielgerichteten Freizeitfaktor.</p>
<p>Wir behandeln die Spielerinnen und Spieler altersgerecht</p> <p>Wir haben es eher mit jungen Erwachsenen als mit Kindern zu tun und so behandeln wir sie auch: Mit Rechten, aber auch mit Pflichten und Erwartungen.</p>	<p>Wir wollen gewinnen</p> <p>Die Spielerinnen und Spieler haben verstanden, dass der meiste Spaß das Gewinnen macht. Dementsprechend entwickeln wir einen gemeinsamen Ehrgeiz, die gesetzten Ziele auch zu erreichen.</p>



Anhang 2

Konkrete Handlungsempfehlungen

Training

Allgemeine Hinweise:

- Weiterhin starker Fokus auf athletische Elemente, diese allerdings zunehmend in Verbindung mit Spielsituationen (Komplextraining)
- Belastungen auch im anaeroben Bereich
- Kurze Spielanalysen und konkrete Hinweise zu taktischem Verhalten möglich
- Disziplin darf erwartet und eingefordert werden – Trainingsphasen sind keine Spielphasen mehr

Begrüßung:

- Trainingseinstieg (z. B. "Was haben wir heute vor und warum"), Teamritual
- Ggf. taktische Spielanalyse, aber: auf Trainingszeit achten, Besprechung ggf. vor den offiziellen Trainingsbeginn legen

Phase 1: Aufwärmen incl. Aufwärmspiel (ca. 20 Minuten)

- Aufwärmprogramm/Laufschule – möglichst inkl. Ball/Mobilisierung
- Handballspezifisches Aufwärmspiel

Phase 2: Athletik-Teil (ca. 15 Minuten)

- Dynamische Kräftigungsübungen
- Sprint- und Belastungsübungen

Phase 3: Grundübungen incl. TW-Erwärmung (ca. 25 Minuten)

- Techniktraining, Täuschungs- und Wurfübungen
- Kooperationsübungen in der Kleingruppe bis zum 3:3
- TW-Erwärmung im Idealfall separat durch Co-Trainer/Co-Trainerin oder TW-Trainer/TW-Trainerin

Phase 4: Grundspiel und ggf. Zielspiel (25 Minuten)

- Übertragung der Grundübungen in komplexere Spielformen (4:4/5:5) sowie ggf. Zielspiel 6:6

Phase 5: CoolDown (5 Minuten)

- Abwärmen
- Ggf. Abschlussspiel

Abschluss:

- Reflexion zur Trainingseinheit erfolgt nach dem Training in der Kabine – diese Zeit (15 Minuten) wird fest im Trainingsplan verankert
- Strukturierte Feedbackregelung, ggf. über App o.ä. kann zusätzlich genutzt werden



Anhang 2

Außerfachlich

Allgemeine Hinweise:

- In der Altersstufe können die Spielerinnen und Spieler ihr eigenes Verhalten reflektieren und setzen bewusst ihre eigenen Prioritäten - daher darf unter Berücksichtigung des Leistungsaspektes auch eine entsprechende Disziplin eingefordert werden
- Die Spielerinnen und Spieler sind gerade für jüngere Altersstufen schon eine Art Vorbild – dies gilt es auch durch entsprechendes Verhalten vor, während und nach dem Training zu würdigen
- Stark motivierten Spielerinnen und Spielern sollte der zeitliche Raum eingerichtet werden, sich zusätzlich weiterzuentwickeln (z. B. Seilspringen vor dem Training o. ä.) - dies kann je nach Teamspirit sogar im Mannschaftsrahmen forciert werden
- Eltern haben in der Entscheidungsfindung und/oder auf das Verhalten nahezu keinen Einfluss mehr, werden aber weiterhin zwingend zur Unterstützung (Fahren, Kampfgericht etc.) benötigt
- Sportliche Fairness ist sowohl für die Spielerinnen und Spieler als auch für die Offiziellen eine Selbstverständlichkeit

Spielerkommunikation:

- Deutliches Äußern der entsprechenden Erwartungshaltung – dabei darf aber unter keinen Umständen vergessen werden, dass die Spielerinnen und Spieler noch Jugendliche sind und in der aktuellen Lebensphase mit vielen Veränderungen zu kämpfen haben (körperlich und emotional)
- Bedeutung und Wichtigkeit der schulischen Leistungen im Auge behalten – regelmäßiger informativer Austausch mit den Spielerinnen und Spielern unerlässlich
- Stimmungsschwankungen haben Gründe meist im privaten Bereich – diese gilt es zu erfragen
- Kritische Gespräche können auch mit den Spielerinnen und Spielern allein geführt werden
- Spielerinnen und Spieler können und sollen zu Saisonbeginn in die Zielfindung mit einbezogen werden

Elternkommunikation:

- Eltern haben nur noch begrenzten Einfluss auf das Verhalten der Spielerinnen und Spieler, sind aber unerlässlich
- Informative Einbindung über digitale Medien (z. B. "Mail-Newsletter")
- Verlässliche Jahresplanung der klassischen "Elternthemen" (Fahren, Verkauf, Kampfgericht o. ä.) am Anfang des Jahres klärbar – auch Eltern dürfen hier Verantwortung übernehmen
- Unbedingte aktive Ansprache des Themas "Alkohol" bei außersportlichen gemeinsamen Veranstaltungen – bei Spielen, Training etc. ist dies in dieser Altersstufe ein "NoGo"

JSG Söhre-Himmelsthür

Alleine ist man stark - gemeinsam unschlagbar



Anhang 2

Veranstaltungen/Dauerthemen

- Klare Trennung sportlicher Veranstaltungen (Turniere, Trainingslager) und gemeinsamer Freizeitaktivitäten ("saufen gehen")
- Reine Freizeitangebote und gemeinsame Team-Veranstaltungen bekommen hohen Stellenwert, werden u. U. aber auch bereits eigeninitiativ durch die Spielerinnen und Spieler geplant – kann vereinsseitig forciert und unterstützt werden
- Enge Verknüpfung zu der A-Jugend und zu den Herrenteams, u. U. auch gemeinsame Veranstaltungen
- Reine Elternveranstaltungen (z. B. gemeinsames Abendessen, Kinoabend, Kochabend o. ä.) führen auch in dieser Altersstufe noch zu einer hohen Akzeptanz



Trainerprofile

Hauptverantwortliche Trainerin/Hauptverantwortlicher Trainer

Durchsetzungsstark	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe führen Rangkämpfe aus und suchen ihre Position innerhalb des Teams – dies schließt das Trainerteam mit ein.
Leistungsorientiert	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe haben sich bewusst für den Mannschaftssport und den Aufwand entschieden – dementsprechend darf die Trainerin/der Trainer auch Leistung erwarten.
Jung(geblieben) und Kollegial	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe brauchen neben sportlichen auch soziale Anreize. Die Trainerin/der Trainer sollte in der Lage sein, auch Freizeitaktivitäten auf Augenhöhe zu begleiten.
Zeitlich belastbar	Spielerinnen und Spieler dieser Altersstufe haben einen enormen Kommunikationsbedarf – zudem ist insbesondere die Begleitung im Krafttraining und die individuelle Trainingsplanung sehr aufwändig.

Hinsichtlich der Handballkompetenzen ist mindestens die C-Lizenz unerlässlich. Eigene Spieler-Erfahrungen im unteren Leistungsbereich und im Idealfall in einer taktisch relevanten Position (Rückraum) helfen bei der Umsetzung der sportlichen Erwartungshaltung.

Co-Trainerin/Co-Trainer/Betreuerin/Betreuer

Sportlicher Unterstützer	Zunehmende Unterstützung auch im sportlichen Bereich, z. B. bei Kleingruppenübungen in der Phase der Grundübungen und/oder beim strukturierten Torwarttraining.
Netzwerker	Im Leistungsbereich werden die Schnittstellen zu oberen und unteren Mannschaften, aber auch zu anderen Teams/Spielern immer wichtiger – hier kann die Co-Trainerin/der Co-Trainer hervorragend unterstützen.
Planer	Die Co-Trainerin/Der Co-Trainer kann sowohl bei der sportlichen Organisation (Fahrer etc.) als auch bei der außerfachlichen Organisation (Veranstaltungen) federführend sein.
Aktiv kommunizierend	Zielführende, aber auch wertschätzende Gespräche mit Spielerinnen und Spielern, die sich z. B. durch die Trainerin/den Trainer ungerecht behandelt fühlen.

Hinsichtlich der Handballkompetenzen sollte der Co-Trainer eigene Spielerfahrung haben und in der Lage sein, einfache Grundübungen in Gruppensequenzen in separaten Gruppen zu leiten.